

# Il futuro nelle parole: un per-corso di Biblioterapia per l'invecchiamento attivo

Carla Facchini, Patrizia Lefons\*

## Abstract:

This contribution first outlines the conceptual framework underpinning the reflective and dialogical pathways promoted by the Nestore Association, within a broader vision of active ageing. It then focuses on the Association's, most recent bibliotherapy initiative, which explored the lived experience of time during the transition from work to retirement – a phase of life marked by shifting rhythms and changing priorities.

**Keywords:** Active Ageing; Bibliotherapy; Lifelong Learning; Reading

## 1. Premessa: per-corsi di riflessione ed elaborazione

Negli ultimi decenni, il concetto di invecchiamento attivo è entrato nell'agenda politica internazionale come una delle possibili risposte per affrontare le sfide sociali, sanitarie ed economiche di una popolazione sempre più longeva. In concreto, attraverso l'invecchiamento attivo, si vogliono promuovere politiche di prevenzione a quel decadimento tendenzialmente connesso alla senilità. Da un lato, si sottolinea il ruolo di corretti stili di vita, dall'altro, l'importanza del mantenimento di relazioni sociali e di attività culturali, nella loro più ampia accezione (Boccacin e Bramanti 2014). Numerose sono, infatti, le ricerche che evidenziano il ruolo fondamentale del permanere di interessi, attività, relazioni sociali, per quanto riguarda non solo la salute fisica, ma anche quella psicologica e la qualità della vita in generale (Findsen e Formosa 2016; Narushima, Liu e Diestelkamp 2018).

In questo quadro concettuale si colloca l'attività dell'Associazione Nestore, un'Associazione di Promozione Sociale (APS) costituitasi alla fine degli anni '90 con l'obiettivo specifico di 'accompagnare' le persone al pensionamento che, in

\* Il contributo è il risultato del lavoro congiunto delle autrici. Per la stesura sono da attribuire a Carla Facchini i paragrafi 1 e 4, a Patrizia Lefons i paragrafi 2 e 3.

Carla Facchini, University of Milan-Bicocca, Italy, carla.facchini@unimib.it, 0000-0002-2831-5341

Patrizia Lefons, Associazione Nestore, Italy, patrizia.lefons@legalmail.it

Referee List (DOI 10.36253/fup\_referee\_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup\_best\_practice)

Carla Facchini, Patrizia Lefons, *Il futuro nelle parole: un per-corso di Biblioterapia per l'invecchiamento attivo*. © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7.37, in Vanna Boffo, Michele Bertani, Donatella Bramanti, Rabih Chattat, Laura Formenti (edited by), *Accompagnare la longevità. Buone pratiche educative e formative per l'invecchiamento attivo*, pp. 323-327, 2025, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0744-7, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7

quegli anni, avveniva spesso in età pre-anziana, comportando, specie per quanti avevano una collocazione professionale rilevante, il rischio di un vissuto problematico, in quanto perdita del proprio ruolo sociale. Per diversi anni, Nestore ha così organizzato soprattutto corsi di preparazione al pensionamento e di sostegno ad un invecchiamento attivo, anche incoraggiando un impegno nel volontariato.

Con la posticipazione dell'età prevista per il pensionamento verificatasi negli ultimi anni, il tema della transizione alla quiescenza è diventato, ovviamente, meno rilevante, o, meglio, connotato più per i suoi aspetti positivi di disponibilità di tempo a disposizione, che come una negativa perdita di ruolo. Hanno invece acquisito maggior rilievo altri ambiti legati al processo di invecchiamento, quali i mutamenti dei ruoli familiari e una riflessione sulla propria complessiva identità (Facchini e Rampazi 2012). Temi, questi, cui si è affiancato un crescente interesse sia a comprendere meglio una società sempre più complessa e di difficile lettura, sia ad affrontare tematiche alle quali non ci si era precedentemente potuti dedicare.

Ne è risultato un ampliamento delle attività proposte dall'Associazione, ampliamento che, però, ha mantenuto alcuni caratteri distintivi delle precedenti proposte, quali la ricerca di un forte coinvolgimento dei partecipanti e modalità centrate sul piccolo gruppo.

È, infatti, rimasto centrale l'obiettivo di far comprendere, scoprire o riscoprire le proprie risorse personali in una fase della vita caratterizzata da cambiamenti e da transizioni, e di offrire occasioni per una nuova lettura della propria identità, dei propri valori e delle proprie relazioni. Nello stesso tempo, anche se tutte le attività sono tenute da esperti, la metodologia adottata prevede che chi conduce il gruppo si ponga, più che come docente in senso stretto, come coordinatore e facilitatore in grado di incentivare i partecipanti a condividere il proprio sentire e il voler essere protagonisti di questa nuova fase della vita. Non a caso, per queste attività utilizziamo il termine 'per-corsi' che ci sembra meglio rimarcare che si tratta di attività tese a un tragitto compiuto assieme, connotato da un forte confronto tra tutti i partecipanti. Ed è in questo quadro che si pone il per-corso di 'biblioterapia'.

## 2. Che cos'è la biblioterapia

La biblioterapia è uno strumento per educatori, bibliotecari, insegnanti, *counselor*, filosofi, psicologi, psichiatri, operatori sanitari e sociali: sebbene diffusa a livello internazionale, in Italia non è ancora particolarmente nota, anche se negli Stati Uniti se ne parla dai primi del '900 (Rubin 1978).

Nota anche come *Shared Reading*, la biblioterapia ha conosciuto diverse definizioni, a seconda delle epoche e dei contesti, dando luogo a non pochi fraintendimenti. Il suffisso stesso 'terapia' è di quelli che suscitano perplessità, soprattutto in un'epoca in cui le cosiddette artiterapie sembrano costituire una minaccia a professioni e saperi più tradizionali, basandosi su impianti teorici deboli o ambigui e che da qualche anno arricchiscono l'offerta educativo/formativa, sia all'interno che al di fuori dell'ambito strettamente accademico. Non solo: la parola

inglese *therapy* non ha la stessa valenza del termine 'terapia', che, in italiano, indica una pratica medico-sanitaria, al contrario che in inglese in cui rispecchia più il verbo *to care* (prendersi cura) che *to cure* (curare, in senso medico).

Il termine biblioterapia è composto da due parole di origine greca: βιβλίον, libro, e θεραπεία, terapia. Un'interpretazione etimologica, semplice e intuitiva, che in questo caso determina anche una serie di domande complesse: che cosa è un libro, oltre ad essere un oggetto? Che cosa è la lettura? E la malattia, come si rapporta con la parola terapia?

Non sono temi di semplice trattazione, infatti, è da oltre cento anni che la biblioterapia è considerata una sorta di 'osservata speciale'.

Un lavoro interessante e molto recente di Gill Partington (2023, 3-5), si apre con una considerazione: anche se esiste apparentemente un accordo nel ritenere la lettura come un'attività che provoca uno stato di benessere, definire in modo univoco questa disciplina è impossibile. Afferma Partington:

Unlike other established forms of therapy – psychotherapy, psychoanalysis or behavioural therapy – it can't be said that there is any such thing as a recognised canon of theory. Instead, there is a very broad core idea – that reading can be in some way beneficial – and an umbrella term under which many things position themselves (2023, 4).

Secondo Partington, c'è un momento preciso in cui possiamo registrare un cambiamento di rotta: fino alla metà circa del Novecento, la biblioterapia era considerata più o meno appartenente all'ambito medico-psichiatrico, per poi trasformarsi in un insieme di pratiche e concezioni più frammentato, che possiamo per chiarezza definire 'biblioterapia dello sviluppo' per differenziarla dalla 'biblioterapia clinica'.

Questa affermazione trova un riscontro puntuale nelle definizioni di biblioterapia date nel corso del tempo. Tra le varie definizioni, raccolte e citate da Marco Dalla Valle (2018) nell'unico testo italiano che ci introduce alla storia, ai fondamenti teorici, agli strumenti e alle tecniche della biblioterapia, adottiamo quella coniata dallo stesso Dalla Valle, quale «uso creativo e ragionato della letteratura con l'intervento di un facilitatore fissando precedentemente un obiettivo» (2018, 26). Ed è da quest'ultima definizione che muove l'intervento condotto presso Nestore.

### 3. Il per-corso presso l'Associazione Nestore

La scelta di proporre a questa Associazione un'attività di biblioterapia incentrata sul vissuto del tempo nel passaggio dal lavoro alla pensione è dovuta a due considerazioni.

Anzitutto, la convinzione che un tema di questo tipo trovi nell'approccio biblioterapico l'approccio più efficace. A differenza di un gruppo di lettura, dove il libro è il fine stesso dell'attività, nella Biblioterapia dello Sviluppo o *Shared Reading*, il materiale letterario proposto è un mezzo che induce i partecipanti a riflettere sulle proprie esperienze in prima persona, condividendole col gruppo.

In secondo luogo, risulta di fondamentale importanza la *mission* di Nestore che ha organizzato questo progetto. L'argomento scelto rientra, infatti, negli obiettivi di questa Associazione, indagando un tema di interesse dei soci, attraverso una modalità di indagine consona alla platea di possibili interessati.

L'attività si è svolta in 6 incontri, tutti in presenza ad eccezione del primo, introduttivo, tenutosi online, con lo scopo di presentare l'iniziativa. Gli incontri, della durata di 90 minuti ciascuno, si sono tenuti tra dicembre 2023 e marzo 2024, con cadenza quindicinale, in modo da favorire la percezione di una unità compatta di tempo e azione finalizzata all'obiettivo. Il gruppo era costituito da 11 partecipanti, 2 uomini e 9 donne, età media 72 anni, quasi tutti laureati. Ad eccezione del primo e dell'ultimo, gli incontri hanno ricalcato lo schema seguente:

- individuazione dell'obiettivo di indagine per ciascun incontro, fermo il macrotema iniziale;
- lettura del materiale narrativo selezionato (*fiction* e non *fiction*);
- formulazione delle domande-stimolo per la discussione.

Solo il primo e l'ultimo degli incontri hanno previsto una diversa scansione: nel primo incontro, il laboratorio vero e proprio è stato preceduto dalla raccolta di dati sulle abitudini di lettura; nell'ultimo è stato distribuito un questionario per valutare il gradimento dell'iniziativa.

I dati raccolti evidenziano un gradimento decisamente elevato: se per due partecipanti l'attività è stata valutata positivamente, per gli altri lo è stata, invece, molto di più. Ci sembra inoltre interessante riportare alcune delle motivazioni espresse dai partecipanti per spiegare la propria valutazione: «Questi incontri in modalità lettura condivisa inducono all'ascolto, alla scoperta e alla riflessione»; «Utili i suggerimenti di lettura della conduttrice, congeniale l'approccio dialogico»; «La modalità adottata invita a riflettere su sé stessi, sugli altri e sul mondo che ci circonda»; «È interessante la capacità della biblioterapia di far emergere da ogni persona le proprie sensazioni ed emozioni, il che non accade nel gruppo di lettura che sto seguendo».

Tale gradimento è alla base della riproposizione del percorso per l'anno successivo.

#### 4. Conclusioni

Complessivamente, il per-corso ha confermato l'efficacia di un approccio non direttivo, in cui ogni partecipante è libero di intervenire e di condividere esperienze personali di vita. Possiamo, infatti, affermare che la biblioterapia dello sviluppo/*Shared Reading*:

- consente attività esperienziali protette;
- è uno strumento estremamente personalizzabile;
- permette una partecipazione volontaria e spontanea;
- utilizza materiale narrativo utilizzato che tiene conto dei differenti *background* culturali;
- rende il gruppo non solo *setting*, ma anche risorsa.

Anche alla luce di questa attività, ci sembra opportuno riprendere il discorso sull'invecchiamento attivo in una logica più ampia e, forse, meno scontata di quella normalmente utilizzata.

Certo, c'è un invecchiamento attivo legato al fare (nel lavoro, nelle reti familiari, nei consumi culturali, nell'associazionismo, nel volontariato) ma è altrettanto attivo l'essere capaci di rapportarsi con gli altri in relazioni significative e di dare un senso al proprio essere. Si è attivi in quanto si fanno attività, ma si è attivi, soprattutto, in quanto si è 'attori' protagonisti della propria vita.

Vorremmo quindi chiudere con un brano tratto da Hillman, che ci ricorda che: «La nostra natura è una complessità pluralistica, una trama multifasica e polisemica, un fascio, un groviglio, una cartelletta piena di fogli. Ecco perché ci serve una vecchiaia lunga: per sbrogliare i fili e trovare i bandoli» (2000, 71).

Ecco: essere attivi è anche (o, forse, soprattutto) essere attori protagonisti del proprio vivere, capaci di rapportarsi con gli altri e, nello stesso tempo, capaci di rileggere e di dare un senso alla propria storia e al proprio presente.

#### Riferimenti bibliografici

- Boccacin, L., e D. Bramanti. 2014. "Anziani attivi in Europa tra morfogenesi dei legami e innovazione esistenziale." In *L'allungamento della vita. Una risorsa per la famiglia, un'opportunità per la società*, a cura di E. Scabini, e G. Rossi, 233-59. Milano: Vita e Pensiero.
- Dalla Valle, M. 2018. *Biblioterapia. Strumenti applicativi per le diverse professioni*. Verona: Qui Edit.
- Facchini, C. 2023. "Invecchiamento attivo e mutamenti del sistema pensionistico: quale impatto sui soggetti e sulle reti familiari?" *Autonomie locali e servizi sociali* 2: 191-206.
- Facchini, C., e M. Rampazi. 2012. "No Longer Young, not Yet Old: Biographical Uncertainty in Late-adult Temporality." *Time & Society* 18 (2-3): 351-72.
- Findsen, B., e M. Formosa. 2016. *International Perspectives on Older Adult Education. Research, Policies and Practice*. New York: Springer Link.
- Hillmann, J. 2000. *La forza del carattere. La vita che dura*. Milano: Adelphi.
- Narushima, M., Liu, J., e N. Diestelkamp. 2018. "Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Wellbeing, Health and Vulnerability." *Ageing Societies* 38 (4): 651-75. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001136>.
- Partington, G. 2023. *Bibliotherapy: A Survey of Literature*. Working Papers 2022/23: 03. Exeter: Wellcome Centre for Cultures and Environments of Health.
- Rubin, R.J. 1978. *Bibliotherapy Sourcebook*. Phoenix, AZ: Oryx Press.

